

谁该为“无理时代”负责？

□ 胡艳丽

难的原因，还有政策设计错位、执行方面随意性大，以及女性歧视，劳动保障不健全等种种原因。

这是一张巨大而细密的网，网上缠满的是人间百态。书中的另一些小人物，比如加藤裕也的前妻以及情人都是靠吃低保度日，有了低保供给，她们已经没有了重新进入社会工作的动力；而派遣工掘部妙子辛苦工作，拿到的工资却远不及吃低保的人，她后因卷入宗教纷争，被卖场开除，她也幻想着有一天能吃上低保。相原友则看似掌握着一定的权力，其实也只是缠附社会大网上的弱小个体。他不仅无力改变大局，连自己的命运都难以掌控。

那被冻饿而死，得不到低保救助的老婆婆，她的死既是偶然的，也是必然的，很多人都应为她的死负责，又貌似无人负有直接责任。老婆婆那身体健康、精神病态的儿子，也就是造成连环车祸的始作俑者，也是这个社会的牺牲品，是“社会恐惧症”的患者。

一个社会，由每一个具体的人构成，人人无辜，人人都是被害者，那么谁又是罪魁祸首？谁又该为这一连串的悲剧负责？或许人人都有责任，又人人可以袖手旁观，直至自己被直接卷入其中，成为整个漩涡中的一个泡沫。

一个动辄对父母拳脚相向，却不敢面对社会，终日躲在小房间里打游戏的网瘾男，为了证明自己突然跑到大街上，撩了一个女高中生回家，把她当作游戏中的“美琳公主”，幻想着自己是保护公主的骑士。一个大男生，正是阳光正好，春光灿烂的时节，但他的人生、人格已经完全扭曲。其中，必定有他自己、父母的责任，但也不能忽视社会大背景。游戏啃噬着一批少年的心，游戏中快意江湖，挥斥方遒的恣意人生，与生计难寻、突围无望的困顿现实形成鲜明对比，娇生惯养长大的青年一代，他们承担不起生活的沉重，于是向网络遁逃，寻求精神慰藉。

无望的社会催生更多的无望，变形的人生

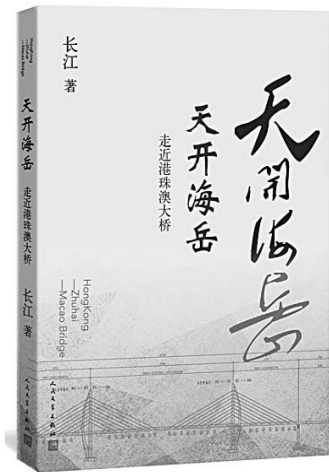
扭曲更多人的生命线路。

当社会调教，必然有很多所谓的“精神救赎者”及组织应时而出，他们宣传各种各样的教义。最终都难掩聚敛钱财的真相，身陷此中的人们，逃离了“凡俗”社会的是是非非，却又陷入另一重深渊。

生活，不是童话，历经种种挫折后，你会明白，每个人都应生而为勇士，勇敢地去面对一切，向下沉沦只能坠入更深的深渊，而向上奋起，起码心中还有光。小说不担当传道授业解惑的职责，奥田英朗所写下的，是真实的、没有遮掩的日本社会，他用呈现代替观点，用嬉笑调侃代替口诛笔伐，就在这诙谐戏谑中，读者似乎总能在书中，看到自己的影子，引发更深的思考，这才是该书超越国界，直抵人心的魅力所在。

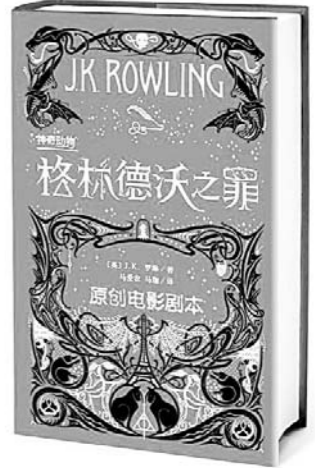
《无理时代》
【日】奥田英朗 著 曹逸冰 译
南海出版公司

新书导读



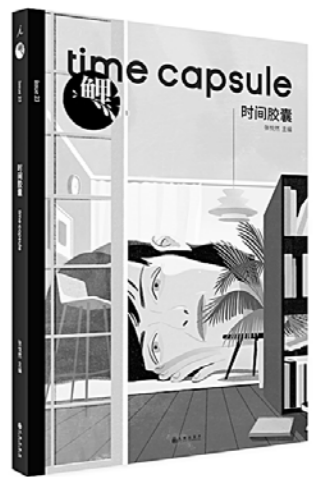
《天开海岳》
长江 著
人民文学出版社

作家深入工程内部，从亲身体验和多方采访出发，记录了港珠澳大桥这座被国外同行列入“新世界七大奇迹”工程的前世今生。



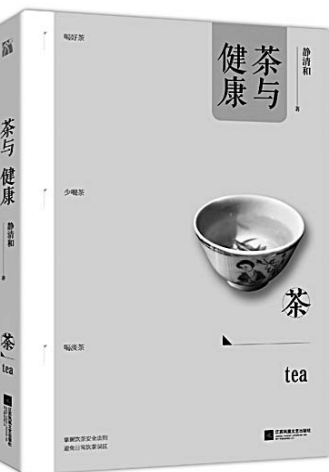
《格林德沃之罪》
JK罗琳 著
人民文学出版社

本书是JK罗琳创作的“神奇动物”系列电影的第二部剧本，她也是国际畅销书“哈利·波特”系列的作者。这个充满魔法又极为神秘的故事为我们打开了魔法世界中精彩绝伦的新篇章。



《时间胶囊》
张悦然 主编
九州出版社

在本书中，“匿名作家计划”第二辑继续激烈上演，从赛博朋克到元小说，从东北逸事到古典传奇，题材持续扩展，风格不断丰富，这是2018年华语小说界给出的一份关于此时此地的思想切片。



本书以中医的视角系统思考，从生化的层面深入剖析，通过系统梳理历代中医文献，澄清历史迷雾，厘清茶亦食亦药的发展脉络，并从茶的起源、制作技术的发展、不同时代的品饮方式等诸多方面，对六大茶类进行了深入探讨，以便寻找出茶性的变化规律及对人体健康造成的种种影响。

极为推崇和喜爱的茶品。清道光年间，因两江总督陶澍的推荐，天尖和贡尖曾被列为贡品，供皇室饮用。天尖，是用雨前最细嫩的一级黑毛茶筛制而成；贡尖和生尖，则分别由二、三级黑毛茶制成。能有机缘品饮到天尖、贡尖，这是符合叶天士的尊贵身份与历史地位的。采用细嫩的头春芽茶，咖啡碱含量较高，故味苦性寒。

赵学敏引用《云南志》的“性温味香，名普洱茶”，个人认为，这应是刊印笔误或是后人的编纂错误。因为，这与他在《本草纲目拾遗》普洱茶一章，记载的“味苦性烈，解油腻牛羊毒”“虚人禁用”，“清胃生津”等清热功效，是明显自相矛盾的，逻辑上也无法解释。以大叶种为原料制作的普洱茶，咖啡碱含量远远高于中小叶种，故味苦、大寒、性烈、刺激性强，这是符合现代科学的认知的。

《茶与健康》
静清和 著
江苏凤凰文艺出版社

冰下的人

□ 邱懿琛 李宜鹏

小说集《冰下的人》记录了作者脑海深处藏着的北京。从书中我们看到另一个北京城，它没那么多喧闹，没那么多浮华。一些人在旧京文化影响下，过着朴实、本分而又无奈的生活。这是北京中下层市民上个世纪八十年代以来的生活状态。书中的每一篇围绕着一个人和他/她身边的朋友，将历史与故事完美结合。

在《冰下的人》中，主人公十六子是一名普通而又贪玩的学生。他的学习成绩差，没人瞧得起他。他也从不重视自己的学习，他作为家里的最小者，没有受到父母的重视；没有钱去像其他孩子那样玩耍；天天只盼望着到了冬天和好朋友夜壶一起去看冰。他听到冰下有人，却又觉得像自己。冰下何人？是与世隔绝的人，隔着一层冰试图看到冰上的繁华，但他做不到。作者以不常见的方式，将地方、幻想、事实不断穿插，对比互补，反映出了那个年代北京胡同人的生活状态。

在《冰下八关》中，主人公小雷是一名学习优秀但不太合群的学生。他的内心是孤独的。他试图和班里的大势力集团混，但是他很难与他们混到一起。他从心里看不起差生，他处在学生的两个阶层中间。试图巴结上层，但是上层不怎么理会；下层对自己不错，但是他还看不起人家。

在《女司机》中，描绘了形形色色的客人，不合法生意的朋友，可怜的朋友，借势压人的上司，还有自私不顾家的丈夫，他们步步皆是苦难，钱的压力，家中没有幸福，朋友的负能量，工作辛苦却少有回报。女司机身边的人观念陈旧，固执，在时代的变迁中，他们终会消失在漫漫历史长河中。

在《积极分子》中，人人都充当积极分子，为了自己的利益，街坊邻居勾心斗角。小说中孙家媳妇为了让丈夫调换工作，努力去讨好居委会的积极分子，自己努力充当积极分子，有着表面的新，但是内心依然是陈旧的。积极分子看似积极，实则充满了讽刺意味。

《冰下的人》有着简而不凡的文字，富有技巧的描写。那些自然而然的积累与写作底蕴，蕴含在文章当中。作者的身份不是学者，而是倾听者和安慰者。阅读《冰下的人》仿佛感到在一切技巧下，正在诞生一颗温润的心。

《冰下的人》
侯磊 著
北京联合出版公司

记录时代脉搏的跳动

□ 德轩

近日，翻阅殿封同志的《一位记者眼中的德州四十年》一书，又将我的思绪带回了当年。

殿封同志从通讯员到大众日报社的高级记者，脚踏德州这片热土，写稿40多年，是德州改革开放的亲历者、参加者、报道者。他紧跟时代潮流，以笔为犁，深耕细作德州这片新闻沃土，脚步遍及城乡，不遗余力地为德州改革开放鼓与呼，采写了大量反映德州经济社会深刻变革、政治文明和精神文明建设的新闻作品，为德州发展作出了积极贡献。

文学是审美体验，新闻是认知历史。追踪殿封同志的脚步，从一篇篇文风朴实文章里，人们分明感受到历史的进程。1976年粉碎“四人帮”后，以1978年党的十一届三中全会为标志，我国发生了历史性的根本转折。德州同全国一样，改革开放从农村发端。农业生产管理从“大呼隆”“大锅饭”到“四小作业”“五定一奖”、家庭联产承包责任制，又从起初一家一户经营到近年的土地流转规模化经

营；农业种植从片面强调“以粮为纲”到农林牧副渔、种养加多种经营全面发展，从纳粮交税到取消农业税、享受种粮补贴；农民生活从缺吃少穿、缺医少药到享受低保、社保、医保，从旧房陋屋到砖房阔屋、楼上楼下电灯电话，从出行连自行车都稀有到家有摩托车、电动车、相当多的农民开上轿车；农民从世代“背朝黄土面朝天”到洗脚离田进城打工，变身城市居民；城乡企业经济成分从原来单纯国有、集体所有到个体私营、民营股份、中外合资经营等多种经济成分并存发展；工厂企业从寥若晨星到星罗棋布；三次产业占比从“123”转为“321”；体制改革从经济体制延伸到政治体制……四十年，德州改革开放波澜壮阔；四十年，德州变化翻天覆地；四十年，德州发展日新月异。

新闻记者记录时代脉搏的跳动。殿封同志以饱满的激情和记者守土有责、守土尽责的精神关注德州“三农”，关注德州的精神文明、

做自己精力管理的首席执行官

□ 李国茂

《怎样管精力，就怎样过一生》，首先从生理角度剖析了“为什么我们总是感觉很累”的成因，然后从“调整节奏，把握平衡，和过去的自己说再见”、“极简法精力管理”、“从自己身上获得正面情感”、“目标明确才能动力十足”、“张弛有度，重新规划自己”、“提高对生活的掌控力”、“冥想5分钟，等于熟睡1小时”、“生活有规律，用习惯代替毅力”等8个大的方面，列出了54个切实可行的精力管理清单，指导我们贮蓄更充沛的精力应对来自各个方面的挑战，在快乐的工作中享受职业幸福。

蜡烛两头烧，成灰空悲切。越是压力，越是低谷，越是要养育对精力的管理能力。“赢得比赛的不是跑得最快的人，也不是跑得最久的人，而是那些能够准确预估自己跑完全程所用的时间，清楚自己能力的人。”人的一生好比马拉松长跑，没有足够的精力，没有节奏的

调整，没有饱满的热情，工作效率可想而知。我们需要回归生活的本源，挣脱功利的羁绊，摒弃不良嗜好，忽视过眼云烟之事，丢弃不切实际的幻想，在忙碌中学会放松或放手，每天给自己腾出时间，或读读书，填补空虚；或跑步，拥抱健康；或爬山，眺望远方；或聚会，沟通情感；或品品茶，柔和品性……总之，让我们的精力充盈，让我们的生命品质提升。

“人与人之间的差距，在10年前的某个早晨就拉开了。”调适自己的生理和心理状态，做自己精力管理的首席执行官，让自己的生活更丰富一些，多彩一点，明天才会更美好，因为“怎样管精力，就怎样过一生”。

《怎样管精力，就怎样过一生》
【法】奥迪尔·夏布里亚克 著
江苏凤凰文艺出版社

茶性寒凉是本质

□ 滕瑶 整理

首先要看该物质作用于人体的感觉，其次还要看寒、温物质的浓度配比。如艾叶，苦而芬芳，当燥烈的芬芳发散超过其滋味的苦性，艾叶的整体特质，就会表现为辛温。因此，茶叶的寒性，主要是由茶叶的生长环境及其苦味物质决定的；而溶于水的茶汤的寒温变化，则是由茶汤内寒、温物质的比例浓度及其存在形式决定的。

生物碱决定茶叶的苦味

茶叶的苦味，主要是由咖啡碱、可可碱、茶碱等生物碱决定的，其中以咖啡碱的含量最高，约占茶叶的2%~4%，其他两种嘌呤碱的含量极低，可忽略不计，所以，在本书的叙述中，多用咖啡碱来代替嘌呤碱。另外，茶的苦味，还与花青素的含量高低有关。夏秋季的茶偏苦涩，咖啡碱的含量高是主要原因，花青素的含量相对偏高，也是一个重要因素。

以明代49种中医典籍对茶的记载分析，言茶性寒的有4条，微寒的有35条，言茶性凉的有1条，其中，言茶温性的共有3条，并全部指向四川的蒙顶茶。蒙顶茶真的是温性的吗？蒙顶茶性温之说的最早记载，来自于五代毛文锡《茶谱》里讲到的治疗寒症的传说。对此，李时珍在《本草纲目》“石蕊”一条，写得很清楚，他说：“今人谓之蒙顶茶，生兖州蒙山石上，乃烟霄雾染，日久结成，盖苔衣类也。彼人春初刈取曝干馈人，谓之云茶。”明代医家陈廷采的《本草蒙筌》也证实，世人所谓的“蒙顶茶”，实际是石薺类植物做的代饮茶。朱权《茶谱》写道：“独山东蒙山石薺茶，味入仙品，不入凡卉。”许次纾也批评道：“古人论茶，必首蒙顶。”“今人囊盛如石耳，来自山东者，乃蒙阴山石苔，全无茶气，但微甜

耳，妄谓蒙山茶。茶必木生，石衣得为茶乎？”事实胜于雄辩，此蒙山不是四川的蒙顶山，长期以来，古人也会以讹传讹，把山东蒙山的石薺和四川的蒙顶山茶混为一谈了。因此，在很多古文献里，记载和引用的四川蒙顶茶是温性的结论，属于一个缺乏严谨考证的低级错误。

我们再来看明代医籍中，古人对于茶叶滋味的论述，言茶味苦者有10条，言茶味甘苦或苦甘的有30条，二者合计共为40条，均涉及味苦。综合上述茶性寒凉的40条明代文献，我们基本可以得出一个相对可靠的结论：茶的寒凉特性，是由茶的主要苦味物质咖啡碱决定的，也与次要的苦味物质花青素有关。

名家论茶性

陆羽《茶经》云：“茶之为用，味至寒。”我们再回顾一下唐宋文献对茶叶性味的记载，基本都概括为冷、大寒。在清代，除了在赵学敏的《本草纲目拾遗》里，出现了三条关于“茶性温”的记载之外，其他医籍对茶的认知，几乎全是寒、凉、微寒。赵学敏记载的三条茶性温，分别指向武夷茶、普洱茶与安化茶。而在一代名医叶天士的《本草再新》中，则全部推翻了赵学敏的结论，他认为上述三种茶叶，皆属寒性。叶天士的侄儿叶大椿，在《痘学奇闻》写道：“武夷茶，大寒”“陈茶叶，苦甘，微寒”。叶大椿认为陈茶叶微寒而甘，新茶叶大寒，是符合现代科学的认知的。这是历史上第一次对陈茶的性味作出的客观判断，其结论非常重要。

叶天士是康乾时期名满天下的医学大家，是温病学说的创始人；赵学敏也是乾隆年间的一代名医。我相信这两位医学奇才，对茶性的

速读

茶的苦寒面目

茶甫一问世，就是以“苦”“寒”的面目出现的。在传统文献和中医典籍里，从古至今，茶的功效归纳起来，主要包括解渴、醒睡、消食、利尿、解热痰、利大肠、悦志等。这些功效，无一不是以茶的“热则寒之”，作为基本用药规律的。

寒、热、温、凉，是中药的四种特性。药物的寒、热、温、凉，是从药物作用于人体所产生的反应中概括出来的，四者之间所表达的，只是反应程度的不同而已。

现代研究认为，热性中药的总蛋白含量、总糖含量，是高于寒性中药的。山东中医药大学对寒热药的研究证实：热性中药总氨基酸含量的均值，是寒性中药的1.32倍。也有对知母、大黄等20味中药的研究表明：其中所含的蛋白质、总氨基酸、总脂、总糖、多糖、单糖等初生物质，与中药的温热药性具有一定的相关性。辛温发散的香气，多属温热；某些无机盐在化学反应中，得失电子较难的，往往表现为寒性，如食盐NaCl；苦寒药中多含有生物碱、苷类等。综合以上研究可知，茶中的蛋白质、脂类、糖类、芳香物质等，与茶的温热性密切相关；而茶叶的寒性表现，主要是由苦味物质咖啡碱决定的。

南方生嘉木，茶树的喜湿耐阴，对其寒性物质的生成，起到了主导作用。滋味的苦，就意味着寒。清代医家王孟英《随息居饮食谱》中说：“苦瓜青则苦寒，涂热、明目、清心。”“熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”可见，在阳光下合成积累的甜味物质，可以改变苦瓜的寒性。另外，并不是所有的苦味物质，都是寒性的。判断药物的寒温，